

Правила ухода за полостью рта.

Современные стоматологические исследования показывают, что здоровье зубов и десен на 85-90% обеспечивается правильной гигиеной полости рта.

Основной целью гигиены полости рта является максимальное уменьшение количества мягкого налета и зубного камня. Это достигается регулярной чисткой зубов и полосканиями рта после еды.

Уход за полостью рта начинается с момента рождения ребенка и продолжается всю жизнь. Гигиена полости рта новорожденных и маленьких детей до 2-х летнего возраста, осуществляется родителями в соответствии с советами, полученными от врачей: стоматолога детского, педиатра.

Новорожденным детям очищают рот после каждого приема пищи, а первые прорезавшиеся зубы протирают салфеткой 1-2 раза в день. Детские влажные салфетки для очистки зубов, это - очень удобный инструмент личной гигиены. Они простоты в использовании и эффективны.

Одними из самых популярных являются щетки — напальчники, которые подходят малышам от 0 до 3 лет.

Когда молочные зубы прорезались хотя бы наполовину можно переходить на чистку с помощью зубной щетки.

Школьники осуществляют уход за полостью рта самостоятельно. Качество чистки зубов контролируют родители, а также врач-стоматолог во время ежегодного профилактического осмотра или во время обращения на прием.

При чистке зубов применяется стандартный метод: чистку зубов начинают с участка в области верхних правых жевательных зубов, последовательно переходя от сегмента к сегменту, в таком же порядке проводят чистку зубов на нижней челюсти. Следует обратить внимание на то, что рабочую часть зубной щетки следует располагать под углом 45 градусов к зубу, производят очищающие движения от десны к зубу, одновременно удаляя налет с зубов и десен.

Взрослое население осуществляет гигиену полости рта два раза в день с помощью зубных щеток и фторидсодержащей зубной пасты. По совету врача-стоматолога нужно применять дополнительные средства гигиены, такие как флоссы, ершики, зубочистки. Пациентам с ортопедическими и ортодонтическими конструкциями рекомендуются специальные методы гигиенического ухода.

Жесткость щетки определяется индивидуально: от мягкой до жесткой в зависимости от стоматологического статуса. Спросите у врача - стоматолога какая щетка подойдет Вам.

При проведении гигиенических мероприятий необходимо уделять особое внимание уходу за языком, так как спинка языка является пристанищем одного из наиболее сложных микробиологических сообществ в экологии полости рта, чему благоприятствует структура языка.

Для очистки языка следует использовать только мягкие щетки. Основной задачей чистки языка является удаление налета. Чистящие движения должны быть направлены только в одну сторону: от корня языка к его кончику с незначительным усилием.

Следует обратить внимание на недопустимость сочетания горячей пищи с холодной в один прием, это приводит к образованию микротрещин эмали и образованию кариеса.

При нарушении режима питания все способы профилактики кариеса (чистка зубов, фториды) могут лишь уменьшить количество больных зубов, но не предотвратить их развитие.

Не подвергайте зубы излишней нагрузке - не раскалывайте орехов зубами, не грызите леденцы и т. д. Это может привести к травме зуба.

Для того чтобы Ваша улыбка была белоснежной и ослепительной:

- посещайте стоматолога 2 раза в год;
- после любого перенесенного инфекционного заболевания, независимо от того когда щетка была куплена, ее следует заменить;
- чистите зубы 2 раза в день: утром после еды и вечером перед сном в течение 2-3 минут;
- после каждого приема пищи прополаскивайте рот водой;
- используйте при чистке зубов дополнительные средства гигиены - зубные нити, зубочистки, межзубные ершики, ополаскиватели полости рта;
- зубную щетку подбирайте индивидуально в зависимости от состояния полости рта;
- меняйте щетку через 2-3 месяца;
- очищайте поверхность языка;
- правильно питайтесь, ограничивайте потребление углеводистой пищи, сокращайте употребление сахара;
- включайте в ежедневный рацион больше овощей и фруктов;
- больше употребляйте пищу, содержащую фториды и кальций, кисломолочные продукты, рыбу и другие;
- ведите здоровый образ жизни, укрепляйте здоровье.



Врач стоматолог детский
высшей категории
Фалина Н. В.
ГУЗ «Осп – Сц»